



包丁いらずの 簡単お好み焼き

材料 2人分

長芋.....80g	桜えび.....4g
薄力粉.....100g	減塩だしの素...2g
卵.....1個	水.....90ml
絹ごし豆腐.....120g	オリーブ油....適量(小さじ2)
カットキャベツ...150g	減塩お好みソース
豚ひき肉.....80g40g
冷凍ほうれん草...80g	マヨネーズ....適量(小さじ2)
冷凍むき枝豆....50g	青のり.....適量(小さじ1)

作り方

- 1 長芋をすりおろす。
- 2 ボウルに薄力粉と卵、豆腐、水を入れ、豆腐を潰しながら混ぜ合わせる。
- 3 ②にすりおろした長芋(①)、カットキャベツ、豚ひき肉、冷凍ほうれん草、冷凍むき枝豆、桜えび、減塩だしの素、水を加えてさらに混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱して、③を3～5回に分けて焼いていく。
※中まで火が通り、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 5 減塩お好みソースを塗り、マヨネーズと青のりをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	499kcal	24.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
18.7g	58.5g	1.0g

Check! ほぼ包丁を使わずに作ることができるレシピで、親子料理にぴったりです。
また、減塩のお好みソースとだしの素を使用しており、食塩相当量は通常のお好み焼きの約半分です。



はんぺんチーズ挟み焼き

材料 2人分

はんぺん.....2枚(100g)
スライスチーズ.....2枚(20g)
バター.....10g
(付け合わせ)
オクラ.....2本
トマト.....1/2個

作り方

- 1 はんぺんを半分に切り、それぞれに横から包丁を入れる。
- 2 スライスチーズを半分に切り、①にそれぞれ挟む。
- 3 温めたフライパンにバターを入れ、②をゆっくり焼く。
きつね色になったら、食べやすい大きさに切る。
- 4 付け合わせのオクラは茹でて半分に、トマトはくし切りにし、③のをせたお皿に盛る。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	125kcal	7.8g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.3g	8.6g	1.0g

Check! 通常の酢豚は、豚のもも肉の角切りがよく使われ、油で揚げてありますが、このレシピでは、薄切り肉を使っているため食べやすいです。



やわらか酢豚

材料 2人分

豚ロース薄切り...160g	A 顆粒チキンスープの素
塩・こしょう.....少々小さじ1/2
小麦粉.....大さじ1/2	砂糖.....大さじ1
玉ねぎ.....90g	減塩しょうゆ.....大さじ1/2
赤ピーマン.....50g	酢.....大さじ1
ピーマン.....50g	ケチャップ.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1	水.....100ml
ごま油.....小さじ1	片栗粉.....大さじ1/2

作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
・玉ねぎは2cmの角切りにする。
・赤ピーマン、ピーマンは一口大に切り、さっとゆでる。
- 2 豚肉は1枚ずつ広げて、端からクルクルと巻き、塩・こしょうを少々ふって、小麦粉をまぶしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終りを下にして並べる。
時々転がしながら全体に焼き色をつけて、一度お皿に取り出しておく。
- 4 ③のフライパンに玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら炒めた豚肉を戻し入れ、赤ピーマンとピーマンを加えてさっと炒める。
- 5 ④にAをよく混ぜ合わせて加えてとろみがついたら、最後にごま油を入れて混ぜ、火を止める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	228kcal	17.5g	10.5g	18.1g	1.5g